

À mesa com os avós

Em muitas famílias portuguesas, a figura dos avós está ainda bastante presente e activa. Geralmente como uma ajuda importante para tomar conta dos mais pequenos, ir buscá-los à escola ou ainda para lhes preparar uma refeição.



Pedro Soares

A parte alimentar deste relacionamento entre avós e netos é particularmente interessante na medida em que os mais velhos transportam determinados conhecimentos e práticas alimentares que podem ser protectoras da saúde dos mais novos, para além da transmissão de valores culturais, na forma de aromas e sabores, que podem ser uma mais-valia educativa para as gerações mais novas.

Se observarmos com cuidado, reparamos por exemplo na utilização frequente de hortícolas nos preparados

culinários das populações mais idosas. Nas sopas, nos cozidos e nos mais diversos estufados. Esta tradição criou-se pela disponibilidade e preço destes alimentos no passado... mas também pelo facto de serem produtos que demoravam algum tempo a ser preparados e confeccionados. E o tempo era a coisa que menos faltava em outros tempos.

Associado à utilização de hortícolas estava a grande variedade no modo de confecção e o recurso frequente a produtos regionais e da época. Este é apenas um exemplo entre muitos, mas uma criança ao consumir e aprender a ter uma referência saborosa de um produto alimentar da sua região, cozinhado na época própria quando estes produtos estão disponíveis na natureza, é um conhecimento extraordinário nestes tempos em que se deixou de saber a origem dos alimentos, sua história e enquadramento nas estações do ano.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) que recomenda o consumo diário de pelo menos 400g de frutos e hortícolas por dia como garante de uma vida saudável reconhece também, e cada vez mais, que a qualidade da confecção dos alimentos é decisiva para se atingirem os objectivos desejados.

Por outro lado, as preparações culinárias apuram-se e podem melhorar se forem treinadas e tiverem tempo para serem desenvolvidas, para além de representarem um traço de identidade numa família. A sopa da Avó, pode ser, não apenas um preparado culinário com elevado valor nutricional mas também uma marca de união entre gerações e algo que caracteriza os gostos alimentares de uma família. Para além de tudo isto, a valorização destes saberes no seio de uma família são importantes para a auto-estima deste grupo mais velho da população tantas vezes desdenhado nas suas aptidões.

Conviria ainda dizer que estar à mesa com os avós pode ser uma aprendizagem importante em termos sociais. Estar à mesa com alguém que não tem pressa, que não olha para o relógio com regularidade, que sabe contar uma história, que come devagar pegando correctamente nos talheres e sem se irritar a todo o momento é um luxo que muitos pais não podem ensinar. ■